

NAÎTRE AVEC GRÂCE — EBOOK GRATUIT

Le vrai postpartum

Ce que personne ne t'a dit, et ce qui peut vraiment t'aider

naitreavecgrace.com • [@naitre.avec.grace](https://twitter.com/naitre.avec.grace)

Avant de commencer

Le postpartum n'est pas juste « la période après la naissance ». C'est une transformation physique, hormonale et relationnelle qui dure des mois, et pour beaucoup de femmes, encore des années après la naissance, le temps que le corps, l'identité et le couple retrouvent un nouvel équilibre.

Ce document rassemble ce qui t'aide concrètement : comprendre ce qui t'attend, deux recettes utiles, des tableaux à remplir avant que bébé arrive, et un espace pour écrire ce que tu ne dis peut-être à personne. **Ça ne remplace pas un accompagnement humain.** C'est un point de départ.

Une journée réaliste avec un nouveau-né

Chaque bébé est différent, mais ce rythme revient très souvent dans les premières semaines, pour que tu ne penses pas que quelque chose ne va pas si ta nuit ressemble à ça.

La nuit

Des réveils toutes les 2 à 3 heures pour nourrir, chacun suivi de 30 à 60 minutes de soins avant de retrouver le sommeil (nourrir, changer, calmer, rendormir).

Le matin

La journée démarre sans vraie coupure avec la nuit. Une sieste de bébé peut durer 30 à 45 minutes : le temps d'une douche, pas plus.

Ce n'est pas pour te décourager. C'est pour que tu saches, avant, que « je n'arrive à rien faire de ma journée » n'est pas un échec : c'est la réalité du rythme.

Certaines idées de ce document s'inspirent des ressources gratuites d'Eve Simonet, que tu peux retrouver ici : linktr.ee/eve_simonet

Ce que ça implique vraiment

Le corps. Quand le placenta se détache, il laisse à l'intérieur de l'utérus une plaie ouverte dont le diamètre peut atteindre la taille d'une assiette à dîner. Cette plaie met plusieurs semaines à cicatriser, ce qui explique la durée des saignements (les lochies), entre 2 et 6 semaines. À cela s'ajoute une chute hormonale brutale, et une fatigue physique qui dépasse largement ce que tu as connu avant.

Ce qui peut en découler. Douleurs, chute de cheveux dans les mois suivants, grande sensibilité émotionnelle, désir sexuel en pause : tout ça est courant, pas anormal.

Le sommeil. Dans les premières semaines, un nouveau-né a besoin d'être nourri toutes les 2 à 3 heures, y compris la nuit, le temps de reprendre son poids de naissance. Le sommeil fragmenté qui en résulte est l'un des facteurs les plus lourds du postpartum, pas un détail à minimiser.

La charge mentale. Nourrir, changer, calmer, porter, endormir : les soins directs prennent déjà énormément de temps. À cela s'ajoute une organisation invisible : rendez-vous, courses, lessives, démarches. Cette couche invisible ne s'additionne pas simplement à la fatigue déjà là : elle la démultiplie, parce qu'elle demande de penser et d'anticiper au moment précis où tu as le moins de ressources mentales pour le faire.

La dépression postpartum. Elle toucherait entre 10 et 20 % des mères selon les sources, un chiffre qui varie selon les études, mais qui converge sur un point : ce n'est ni rare, ni honteux, ni un échec personnel.

Vers qui te tourner

- **Ta doula**, si tu es accompagnée : elle ne remplace pas un suivi médical, mais elle est souvent la première à repérer que quelque chose ne va pas, et à t'aider à trouver le bon relais
- **Ta sage-femme ou ton médecin** : le premier interlocuteur, à tout moment du postpartum
- **1000 premiers jours** (1000-premiers-jours.fr) : site et application du ministère de la Santé, avec un outil d'auto-évaluation et une cartographie des ressources
- **Allo Parents Bébé** — 0 800 00 34 56 : ligne d'écoute gratuite et anonyme, lundi-vendredi 10h-13h et 14h-18h
- **La PMI** de ton secteur

Les dynamiques invisibles, même quand tout va bien

Même dans les couples les plus attentifs et les plus égalitaires sur le papier, certaines dynamiques s'installent sans que personne ne les choisisse vraiment.

La spécialisation qui devient permanente. Au début, l'un des deux parents fait « temporairement » plus. Puis il ou elle devient celui ou celle qui sait, qui organise, et ça ne se réajuste jamais vraiment tout seul.

Le parent par défaut. Celui ou celle qu'on appelle en premier, qui connaît les tailles de vêtements, les horaires de sieste, le numéro du pédiatre. Ce rôle s'installe vite et se déplace rarement une fois pris.

La charge mentale invisible. Même quand les tâches sont réparties, la planification reste souvent portée par une seule personne.

La disparition du couple. Pendant un temps, la relation devient surtout une organisation logistique à deux. Le désir et la complicité peuvent se mettre en pause : ce n'est pas un signe que quelque chose est cassé, c'est fréquent et temporaire.

En parler avant, pas après

- Comment on organise les nuits, concrètement (qui se lève, sur quelles plages horaires)
- Qui prend combien de congé, et pourquoi ce choix
- Comment on évite qu'une seule personne devienne « celle qui sait tout »
- Comment on protège un peu de temps à deux, même minime, dans les premiers mois

Gérer les visites et l'entourage

Le principe de base : tu n'as pas à te justifier pour dire non. « Je ne suis pas disponible » est une phrase complète.

Pour reporter une visite : « On aimerait beaucoup te voir, mais pas cette semaine. On te recontacte dans quelques jours. »

Pour cadrer sans exception : « On ne reçoit personne les deux premières semaines, ça vaut pour tout le monde, y compris nos parents. »

Le bouillon réparateur

D'où vient cette recette : c'est la mienne, transmise dans ma famille vietnamienne, inspirée des principes de la médecine traditionnelle chinoise : réchauffer le corps, reconstituer le sang et l'énergie après un accouchement, ce que cette médecine appelle la « période des 100 jours ».

Pourquoi ces ingrédients : anis étoilé, cannelle et clou de girofle réchauffent le corps · gingembre frais, réchauffant et digestif · grains de poivre, digestifs · curcuma frais, traditionnellement associé à la récupération des tissus.

Ce sont des usages traditionnels transmis, pas des allégations médicales validées scientifiquement.

Ingrédients (pour environ 2 litres)

1 kg d'os (bœuf à moelle, ou carcasse de poule) · 2 carottes, 1 oignon, 2 gousses d'ail · 3-4 étoiles d'anis étoilé · 1 bâton de cannelle · 4-5 clous de girofle · un gros morceau de gingembre frais, tranché · 1 c. à café de grains de poivre · un morceau de curcuma frais tranché (ou 1 c. à café en poudre) · sel · eau pour couvrir

Préparation

- Rôtir les os 30 min au four à 200°C (optionnel)
- Griller à sec l'anis, la cannelle et le clou de girofle 2 min pour réveiller les arômes
- Ajouter les os, légumes, épices, couvrir d'eau
- Mijoter à feu très doux : 4-6h (poule) ou 8-12h (bœuf)
- Écumer, filtrer, saler en fin de cuisson, répartir en portions, congeler

Version végétarienne

Oignon, carottes, poireau, champignons séchés (shiitake), un morceau d'algue kombu, les mêmes épices que ci-dessus. Mijoter 1h30 à 2h, filtrer.

Serviettes périnéales apaisantes

À préparer avant la naissance, pour un soulagement immédiat après l'accouchement.

Ingrédients

Serviettes hygiéniques en coton, épaisses, sans parfum · hydrolat d'hamamélis · gel d'aloé vera pur ·
(optionnel : quelques gouttes d'huile essentielle de lavande fine, à valider selon les contre-indications post-accouchement)

Préparation

- Mélanger le gel d'aloé vera et l'hydrolat d'hamamélis
- Étaler généreusement sur la partie absorbante de chaque serviette
- Placer une feuille de papier cuisson entre chaque serviette
- Empiler dans un sac congélation, congeler bien à plat
- Sortir 5-10 min avant usage

Ce soin est un confort. En cas de points de suture ou de déchirure, l'avis de la sage-femme suivant le postpartum reste la référence.

À remplir

Mes numéros utiles

CONTACT	NOM	NUMÉRO
Sage-femme		
Pédiatre / médecin		
PMI		
Pharmacie de garde		
Maternité (standard)		
Doula / accompagnante		
Voisin-e de confiance		
Voisin-e de confiance (2e)		
Ami-e disponible en journée		
Ami-e disponible le soir/nuit		
Famille — à prévenir en priorité		
Famille — 2e personne à prévenir		
Famille — coup de main logistique		
Personne relais visites / entourage		

Les signes qui doivent t'amener à appeler

Fièvre · saignement anormalement abondant ou nauséabond · douleur intense au mollet · tristesse ou pensées qui ne passent pas au-delà de quelques jours. Dans le doute, appeler sa sage-femme ou son médecin : ce n'est jamais déranger pour rien.

Le tableau meal train

Pendant le congé paternité (souvent court), c'est le plus souvent le ou la coparent qui absorbe l'essentiel de la logistique du quotidien. Une fois ce congé terminé, cette charge retombe largement sur toi. Un repas préparé par quelqu'un d'autre, apporté à un horaire convenu, est l'une des aides les plus concrètes que l'entourage puisse offrir.

Comment l'utiliser : partage ce tableau avec les personnes qui veulent aider. Chacune choisit une date et un créneau, sans que ce soit toi qui organises.

DATE	PERSONNE	REPAS PRÉVU	CRÉNEAU DE DÉPÔT

Astuce à préciser dans le message d'invitation : demander que le repas soit déposé sans qu'il y ait besoin de faire la conversation.

CARNET D'ÉCRITURE

Pour toi, pour personne d'autre



Les pages qui suivent ne sont pas pour être lues par quelqu'un d'autre. Elles sont pour toi, pour poser ce que tu ne dis peut-être à personne, ni à ton ou ta partenaire, ni à ta famille, parfois même pas à toi-même clairement.

Il n'y a pas de bonne réponse. Écris ce qui vient, même si ça semble contradictoire ou « pas gentil ».

Questions à se poser

Qu'est-ce qui pèse le plus lourd pour moi en ce moment, même si je n'ose pas le dire à voix haute ?

De quoi ai-je besoin, très concrètement, cette semaine, pas dans l'idéal, maintenant ?

Qu'est-ce que je n'ose pas demander à mon ou ma partenaire ?

Si je m'autorisais une seule chose égoïste cette semaine, ce serait quoi ?

Reviens sur ces pages dans une semaine, dans un mois : les réponses changent, et c'est normal.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ce document ne peut pas être avec toi le jour où tu en as vraiment besoin. Ce jour-là, il te faut quelqu'un qui te connaît, et qui ajuste son soutien à ta réalité plutôt qu'à une checklist.

C'est ce qu'apporte un accompagnement doula.



Je suis Grâce

Si tu veux qu'on en parle, un appel de 30 minutes, offert et sans engagement, est le premier pas.

naitreavecgrace.com • [@naitre.avec.grace](https://twitter.com/naitre.avec.grace)

Certaines idées de ce document s'inspirent des ressources gratuites d'Eve Simonet : linktr.ee/eve_simonet